



### Průběh hodiny

1. Probuzení Rákosníčka a přivítání – píseň "[Měsíce](#)" od Hradišťana

2. Protážení od hlavy až k nožičkám

Nová básnička z minulého setkání: *Takhle cvičí jedna ruka,...*

3. Jarní básničky s pohybem:

*Sluníčko se vyspinkalo,  
umylo se v ranní rose,  
zamrkalo, protáhlo se,  
na oblohu pospíchalo.*

*Skrč se jen, (rodič udělá z nohou bránu, dítě se skrčí)*

*prolez ven, (dítě proleze bránou)*

*na travičku vyskočíme, (dítě se zvedne)*

*dokola se zatočíme, (rodič a dítě se chytnou za ruce nebo rodič vezme dítě do náručí a zatočí se)*

*jaro už je tu.*

*Zlatá brána*

4. Společné sázení osení

5. Písničky pro zasazení semínka s hudebním doprovodem:

- *Volám tě, sluníčko*

- *Zpívali a hráli, tancovali dokola, zpívali a hráli, jaro už je tu.*

6. Divadélko o semínku